

Risotto de Albahaca y Espinaca

con Tomate Asado



🕒 40 minutos

📊 Medio

🏷️ Cena Equilibrada

🏷️ Alta en Proteínas

Nos gusta agregar vegetales frescos a todo, no solo porque son indispensables en una alimentación equilibrada, sino porque son deliciosos. En esta cena, la espinaca y la albahaca 'escondidas' en el caldo del risotto le dan el color verde: licuamos la espinaca, la albahaca, jugo de limón y ajo hasta formar un caldo, que usaremos para hacer el risotto en la sartén. Asamos unos tomates en el horno con queso, tomillo y ajo para rematar este favorito italiano.

Contiene: Frutos secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 caldo de
verdura



2 tomates
frescos



150 gr de
espinaca
fresca



1 limón



1 cebolla



2 ajos



30 gr de
semillas de
girasol



puñado de
albahaca y
tomillo



80 gr de queso
cheddar



160 gr de arroz
de risotto

Nutrición por porción: Calorías 775kcal, Grasas 32,6g, Carbohidratos 90,2g, Proteínas 25,8g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén
- ✓ Procesadora
- ✓ Rallador

Comé más plantas. 🌱

Risotto de Albahaca y Espinaca

con Tomate Asado



1

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 200°C.
- Herví 750 ml (1,5 litro) de agua en una pava (leé el paso 2 antes de hervir el agua).
- Pelá y picá finamente la **cebolla**.
- Pelá el **ajo**.
- Rallá finamente la cáscara del **limón** y exprímilo.



2

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – HACÉ LA SALSA DE ESPINACA

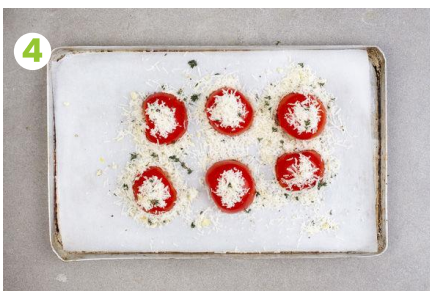
- Poné 200 (400) ml de agua recién hervida, 1 (2) **diente de ajo**, la **mitad de la espinaca**, la **albahaca**, 2 (4) cucharadas de **jugo de limón** y el **caldo de verduras** en un contenedor alto.
- Hacé todo puré con una procesadora hasta que quede suave, y luego revolvé agregándole el resto del agua hirviendo: esta es tu **salsa de espinaca**. TIP: si el brazo de tu procesadora es de plástico, no uses agua hirviendo. Usá agua caliente y luego herví la salsa en una ollita.



3

3 – COCINÁ EL ARROZ

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio y cociná la **cebolla** durante 2-3 minutos.
- Agregá el **arroz** y cociná, revolviendo, durante 1 minuto hasta que los granos de arroz estén transparentes.
- Agregá 1 (2) cucharón de **salsa de espinaca** y cociná revolviendo ocasionalmente hasta que se incorpore. Seguí agregando la **salsa de espinaca** hasta que el risotto esté cocido y cremoso, unos 20-25 minutos.



4

4 – ASÁ LOS TOMATES

- Recogé las hojas de **tomillo** y desechá los tallos.
- Picá finamente el **diente de ajo** restante. Rallá el **queso cheddar**.
- Mezclá la mitad del **cheddar** con el **ajo picado** y las **hojas de tomillo**, un pizca pimienta.
- Cortá los **tomates** por la mitad y colocalos con el lado cortado hacia abajo en una bandeja de horno forrada con papel de horno o previamente aceitada, y espolvorealos con la **mezcla de cheddar, tomillo y ajo**.
- Asá los **tomates** en el horno por 10-15 minutos hasta que el **queso** se derrita.



5

5 – TOSTÁ LAS SEMILLAS

- Calentá una sartén mediana a fuego medio y tostá las **semillas de girasol** durante 1-2 minutos hasta que estén doradas (con cuidado, porque pueden quemarse rápidamente).
- Retirá de la sartén y reservá.



6

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en la sartén usada para las semillas a fuego medio y cociná el resto de la **espinaca** durante 1-2 minutos hasta que las hojas se hayan marchitado.
- Agregá la **espinaca** salteada y casi todo el **queso cheddar** restante al risotto.
- Serví el **risotto** con los **tomates de queso** por encima y espolvoreá con las **semillas**, el **queso restante** y la **ralladura de limón** a gusto. ¡a comeer!

